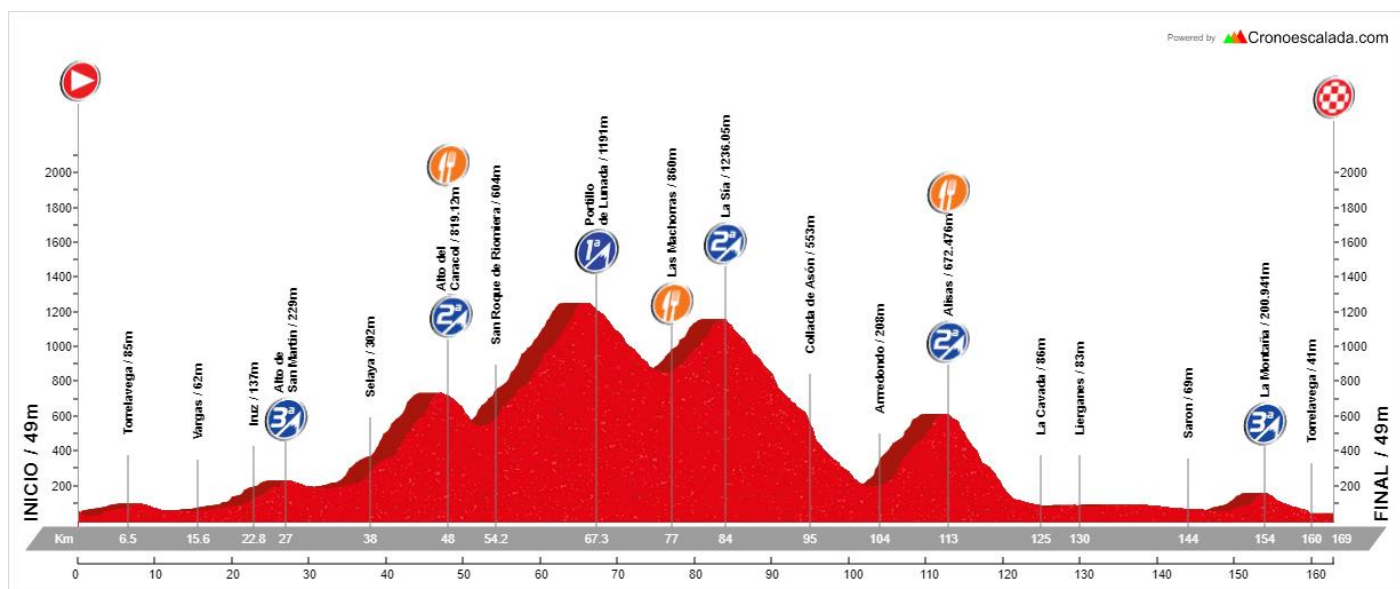


## PERFIL GRAN FONDO 169 KM



## RUTÓMETRO GRAN FONDO 169 KM

Localidad	Kms.			Media (Km/h)		
	Rec.	Tramo	Por Rec.	20	24	28
Polanco (Ayuntamiento)	-	-	167,7	8:30:00	8:30:00	8:30:00
Bº La Hilera	3,5	3,5	164,2	8:40:30	8:38:45	8:37:30
Torrelavega -Bº Los Ochos	6,5	3,0	161,2	8:49:30	8:46:15	8:43:56
Zurita	11,9	5,4	155,8	9:05:42	8:59:45	8:55:30
Las Presillas	14,5	2,6	153,2	9:13:30	9:06:15	9:01:04
Vargas	15,9	1,4	151,8	9:17:42	9:09:45	9:04:04
Puente Viesgo	18,5	2,6	149,2	9:25:30	9:16:15	9:09:39
Iruz	22,8	4,3	144,9	9:38:24	9:27:00	9:18:51
Villafufre	26,7	3,9	141,0	9:50:06	9:36:45	9:27:13
<b>Alto de San Martín</b>	<b>28,4</b>	<b>1,7</b>	<b>139,3</b>	<b>9:55:12</b>	<b>9:41:00</b>	<b>9:30:51</b>
Villacarriedo	36,3	7,9	131,4	10:18:54	10:00:45	9:47:47
Selaya	38,0	1,7	129,7	10:24:00	10:05:00	9:51:26
<b>Puerto del Caracol</b>	<b>49,2</b>	<b>11,2</b>	<b>118,5</b>	<b>10:57:36</b>	<b>10:33:00</b>	<b>10:15:26</b>
San Roque de Riomiera	54,2	5,0	113,5	11:12:36	10:45:30	10:26:09
<b>Portillo de Lunada</b>	<b>68,3</b>	<b>14,1</b>	<b>99,4</b>	<b>11:54:54</b>	<b>11:20:45</b>	<b>10:56:21</b>
Las Machorras	78,9	10,6	88,8	12:26:42	11:47:15	11:19:04
<b>Puerto de La Sía</b>	<b>86,6</b>	<b>7,7</b>	<b>81,1</b>	<b>12:49:48</b>	<b>12:06:30</b>	<b>11:35:34</b>
Collada de Asón	95,8	9,2	71,9	13:17:24	12:29:30	11:55:17
Arredondo	107,6	11,8	60,1	13:52:48	12:59:00	12:20:34
<b>Puerto de Alisas</b>	<b>116,4</b>	<b>8,8</b>	<b>51,3</b>	<b>14:19:12</b>	<b>13:21:00</b>	<b>12:39:26</b>
La Cavada	128,9	12,5	38,8	14:56:42	13:52:15	13:06:13
Lierganes	132,8	3,9	34,9	15:08:24	14:02:00	13:14:34
Pámanes	136,0	3,2	31,7	15:18:00	14:10:00	13:21:26
Penagos	139,9	3,9	27,8	15:29:42	14:19:45	13:29:47
Sarón	143,5	3,6	24,2	15:40:30	14:28:45	13:37:30
La Penilla	146,6	3,1	21,1	15:49:48	14:36:30	13:44:09
Pomalengo	150,5	3,9	17,2	16:01:30	14:46:15	13:52:30
Vargas	153,7	3,2	14,0	16:11:06	14:54:15	13:59:21
Las Presillas	155,7	2,0	12,0	16:17:06	14:59:15	14:03:39
<b>Alto de La Montaña</b>	<b>158,8</b>	<b>3,1</b>	<b>8,9</b>	<b>16:26:24</b>	<b>15:07:00</b>	<b>14:10:17</b>
Torrelavega -Bº Los Ochos	161,5	2,7	6,2	16:34:30	15:13:45	14:16:04
Bº La Hilera	164,3	2,8	3,4	16:42:54	15:20:45	14:22:04
Polanco (Ayuntamiento)	167,7	3,4	-	16:53:13	15:29:21	14:29:27